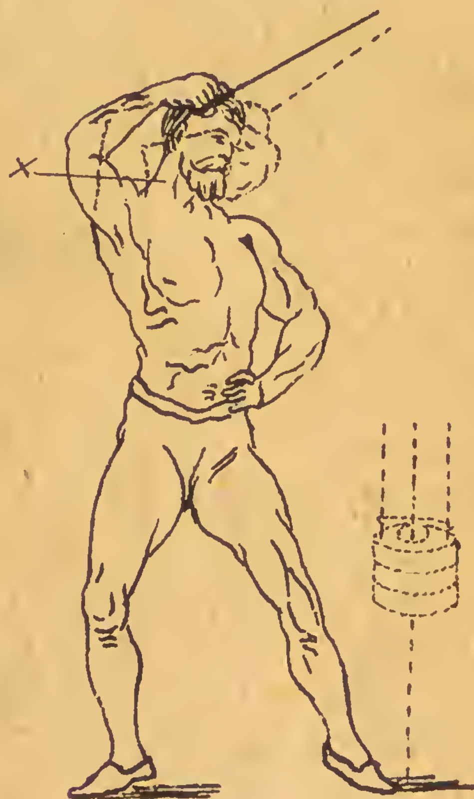
Ny engelsk

HJEMME-GYMNASTIK.



Ved

JOHN. H. LUDVIGSEN.

KJØBENHAVN.
1889.


22101453253

Almindelige Regler

for

Ny-engelsk Hjemme-Gymnastik

ved

John. H. Ludvigsen.

Kjøbenhavn.
P. Petersens Bogtrykkeri (Egmont H. Petersen).
1889.



FORORD.

Besjælet af en medfødt Tendens til at vedligeholde Legeme og Sundhed udelukkende med Naturens egne Hjælpemidler, har jeg ved Siden af min praktiske Virksomhed paa Chemiens Omraade og under Udøvelsen af forskjellig Sport, stadigt havt hine for Øie og søgt at trænge tilbunds i den rigtige Anvendelse af dem. Hvad jeg i det følgende fremkommer med, ledsages derfor af min fuldeste og bedste Overbevisning om at være rigtigt og overensstemmende med Naturens Love.

Naar jeg i denne Pieces Tillæg tilsyneladende er streifet udenfor det egentlige Emne, saa er dette ligeledes sket i Læserens velforstaaede Interesse, thi ligesaa nyttig og uundværlig en planmæssig og fornuftig Vedligeholdelse af hele Muskelsystemets Functioner er, ligesaavel kunne de ærligste Bestræbelser i denne Retning blive frugtesløse, naar andre ligesaa vigtige Momenter i den almindelige Hygieine lades upaaagtede. I Overensstemmelse hermed, har jeg ogsaa paa de Omraader, hvor jeg ikke tiltroer mig selv tilstrækkelig alsidig Kundskab til at kunne give fyldestgjørende Forskrifter, troet at handle i Læserens Interesse ved at supplere mine egne Meninger med Henvisninger til de Specialværker, som efter min egen Erfaring vilde give den mest passende Veiledning.

Selve Gymnastik-Systemet, saavelsom Normal-Maal-Systemet, er sammensat paa Grundlag af Erfaringer og Methoder, fornemmelig Prof. Dowds, som jeg personligt har gjort mig bekjendt med paa Reiser gjennem Cannada og de

nordamerikanske forenede Stater, i Forbindelse med, hvad der i lignende Retning findes i Europa.

Gjennemtrængt af Overbevisningen om den store og gavnlige Betydning af Legemsøvelser i Almindelighed, og et praktisk Gymnastik-System for Hjemmet i Særdeleshed, og af Bevistheden om, at denne Betydning som oftest lades uændset netop der, hvor den er allerstørst, haaber og stoler jeg paa, at mine ivrige Bestræbelser efter at vække Lysten overalt, ved Udbredelsen af et tillokkende og let tilgjængeligt System, vil finde en velvillig Tilslutning af alle dem, som dele mine Anskuelser om Vigtigheden af det physiske Menneskes grundige Cultivering.

Ærb.

Forfatteren.

Nærværende System søger ved en Række Øvelser, afpassede efter hver Muskels eller Muskelpars anatomiske Bygning og Knokkel-Tilhæftning, at paavirke Muskel-Systemet i sin Helhed, til Fremkaldelse og Vedligeholdelse af en livlig og normal Blodcirculation.

Ved særlige Øvelser til Udvikling af Hals-, Skulder-, Ryg- og Benmuskler, søger det at tilvejebringe smukke, kraftige Former og en rank Holdning med tilsvarende let og elastisk Fodskifte.

Gjennem systematisk Øvelse og Udvikling af de vilkaarlige Muskler, søger det samtidigt paa en naturlig Maade at paavirke og anspore det uvilkaarlige Muskel-System til fuld Energi og Virksomhed, for derved at forøge de ædlere Organers vitale Kraft.

Det søger tillige, ved Anvendelse af Armene som Vægtstænger og en passende Vægt som Modstand, at paavirke Brystkassens udvendige Muskler til Udøvelse af et alsidigt udadvirkende Træk paa Brystets Beenbygning for derved, under samtidig Medvirkning af dybe, fulde Aandedrag, at paaskynde den nødvendige Udvidelse af Brysthulheden, til Plads for en normal og fuld Udvikling af Aandedræts-Organerne.

Ved en letfattelig skematisk Fremstilling af de forskjellige Øvelser med et i en praktisk Combination af Vægt, Tridser og Snore bestaaende Apparat, søger Systemet saaledes at frembyde et Middel for alle dem — Mænd, Kvinder og Børn — som ellers maatte være udelukket fra Deltagelse i passende og tilstrækkelig Legemsøvelse, til,

paa en fyldestgjørende Maade, ved Selvhjælp, og uden unødvendigt Tidsspilde, i Hjemmet at kunne udøve de for Vedligeholdelse og Gjenerhvervelse af legemlig og aandelig Sundhed saa nødvendige Legemsøvelser.

Skjønt nyt i Danmark, har dette System dog i flere andre Lande paa en forholdsvis kort Tid vundet en meget stor Udbredelse og Anerkjendelse. Medens det nemlig paa den naturligste og mest afvexlende Maade bringer alle Legemets Muskler i Virksomhed, vil det aldrig, lig saa mange andre Systemer for Hjemme-Gymnastik, under Øvelserne give Indtrykket af et trættende og kjedsommeligt Arbeide.

Det frembyder saa megen Afvexling i Bevægelser, forbunden med en saa let og hurtig Omskiftning fra den ene Øvelse til den anden, at de daglige Øvelsestider tværtimod ville imødesees som en Kilde til Adspredelse.

Da Musklen ifølge sin naturlige Bestemmelse, for hurtigst at kunne udvikles, nødvendigvis kræver en Modstand at overvinde, uden at dog Led- og Hvirvel-System samtidigt underkastes det af Haandvægte foraarsagede, om maaske ikke directe skadelige, saa dog ubehagelige og unaturlige Extratryk, er dette System netop baseret paa at yde en passende Modstand, med Udelukkelse af ethvert Tryk paa Led-Systemet.

Vægten, som ved sin praktiske Anbringelse ikke bæres af Kroppen, kan tillige let og hurtigt reguleres saaledes, at saavel den kraftfuldeste Athlet, som en Kvinde, et 10 Aars Barn, eller endog en Syg vil kunne betjene sig af det samme Apparat.

Medens saaledes den sunde Mand efterhaanden, ved Hjælp af dette System, vil kunne tilegne sig en fuldt udviklet Muskulatur, vil den meget Svage, endog siddende i sin Stol, kunne udføre passende Bryst- og Armøvelser.

Stillesiddende Beskjæftigede, for hvem det især er saa meget om at gjøre, at forebygge og modarbeide de skadelige Følger af Brystets og Underlivets stadige Sammenpresning, ville neppe kunne finde et mere fyldestgjørende og behageligt Middel, end de ved dette System foreskrevne Bryst- og Underlivs-Øvelser. Anbringes f. Ex. Apparatet i Nærheden af Arbejdspladsen, vil intet være lettere og simplere, end leilighedsvis, under Arbejdstiden, at reise sig fra sin Stol, for at gjennemgaa nogle Øvelser. Virkningerne heraf ville simpelthen være forbausende — ja, det er slet ikke usædvanligt, at Brystkassen, i Løbet af nogle faa Uger, har kunnet tiltage flere Tommer i Omfang, (se Beskrivelse af Skema for Normal-Proportioner, Side 28). Det Velbefindende, som derved indfinder sig, vil være af en saadan Natur, at den Paagjældende vil blive ganske forbauset, eftersom tilsvarende Forandringer naturligvis ogsaa ville gjøre sig gjældende, saavel i Fordøielses-Organerne som i Sindsstemning, Holdning, Gang og alle øvrige Livsfunctioner.

For imidlertid i den kortest mulige Tid at kunne naa de bedste Resultater, vil det være nødvendigt, **nøie** at studere Tegning og Beskrivelse for hver enkelt Øvelse, ligesom det ogsaa vil være af Vigtighed, gjentagende at gjennemlæse og **vel** at indprænte sig følgende

Almindelige Regler:

1. Pladsen for Anbringelse af Apparatet vælges saaledes, at Snorene under alle Øvelser kunne løbe lige paa Tridserne.
2. Stillingen indtages i en saadan Afstand fra Apparatet, at den for hver enkelt Øvelse med et × paa Tegningen angivne Muskel eller Muskelgruppe, under hele Bevægelsen kan blive paavirket af Vægtens Tyngde, og at samtidigt

3. hver Bevægelse kan udføres til sin fuldeste Udstrækning, uden at Vægten kommer i Berøring med Stativet foroven eller med Gulvet forneden.
4. Er en passende Afstand engang afmaalt, indtager man Stillingen, henholdsvis med Ryggen eller Brystet vendt mod Apparatet, — **Hælene sammen, Hovedet op, Hagen ind, Brystet frem, Skuldre og Hofter tilbage, rette Knæ** og henholdsvis Bøiler eller Haandgreb fattede i Hænderne; derpaa falder man rask frem paa venstre Fod — hvor ikke anden Stilling udtrykkeligt er angivet — og skifter efter nogle Bevægelser til Udfald paa høire Fod. Det forreste Knæ holdes bøiet, det bagerste derimod strakt.
5. Overkroppen lænes godt forover under alle de Øvelser, som have Tedens til at drage Kroppen bagover.
6. Opmærksomheden bør under hver særskilt Øvelse være henvendt paa det arbeidende Muskelparti. Det skal dog her bemærkes, at Texten paa Øvelses-Skemaet kun nævner den eller de vigtigste Muskler, som komme til Anvendelse ved den tilsvarende Øvelse, medens naturligvis i Virkeligheden flere Muskler samtidigt tage Del i Bevægelsen.

   Ogsaa bør Opmærksomheden være henvendt paa Aandedrættet, som bør udføres nøjagtigt efter de for hver Brystøvelse paa Øvelses-Skemaet skarpt betegnede Regler. Dog ville disse Øvelser selv uvilkaarligt fremkalde et rigtigt Aandedræt, det gjælder altsaa nærmest om at udføre det fuldt.
7. Svagelige Personer bør, især i Begyndelsen, arbeide forsigtigt og helst gjøre et lille Ophold mellem hver Øvelse.

   Hastigheden bør aldrig overskride 25 Bevægelser i Minuttet, dog vil Apparatet i de fleste Tilfælde selv tilkjendegive og umuliggjøre en utilstedelig Hastighed, idet nemlig Vægten vil give sig til at svinge rundt

horizontalt omkring Midtersnoren og derved foraarsage en Standsning, indtil den atter er kommen i Ro.

8. Alle Bevægelser maa udføres jævnt og roligt, altid nøjagtigt og til sin fuldeste Udstrækning. Aldrig ryk- eller stødvis.

9. Øvelserne bør altid paabegyndes sindigt, **indtil Blodet har faaet Tid til at trænge ind i Muskel-Systemets Blodkar,** hvilket giver sig tilkjende ved en Følelse af Kraft og Spænstighed i de paagjældende Lemmer, med samtidig iøinefaldende Opsvulmen af de virksomme Muskler. Har Blodet først efter gjentagne Øvelser banet sig en let Adgang gjennem Aaresystem og Haarkarnet, vil Tilstrømningen ske forholdsvis hurtigt, og det vil være meget interessant, og til ikke ringe Opmuntring for den Gymnastiserende, at iagttage sine egne Musklers og Blodaarers, ofte forbausende, Udvidelsesdygtighed og kraftige Dimensioner. Opnaaes først en saadan Kraft, hvilket sjældent med lidt Udholdenhed udebliver, vil den Paagjældende næsten blive utrættelig. Selvtillid og Lyst til Selvudvikling, saavel i legemlig som i aandelig Henseende, indfinder sig da ogsaa ganske af sig selv, eventuelt med Aflæggelse af Vaner, der kunne tjene til at svække og forringe det værdifuldeste af al jordisk Eiendom, selverhvervet Kraft og Sundhed.

10. Øvelsernes Rækkefølge bør ikke forandres, heller ikke bør nye Bevægelser indføres, ligesaalidt som noget af det foreskrevne bør bortkastes.

11. Det vil ikke være nødvendigt, især i Begyndelsen, at forsøge paa at gjennemgaa hele Øvelses-Rækken paa en Gang, man fortsætter ganske simpelt næste Gang, hvor man sluttede af sidst. Vigtigere er det, strax fra Begyndelsen, at tilegne sig de rette Greb og Bevægelser.

12. Man bør altid vælge en Vægtmængde, som synes passende for de tilstedeværende Kræfter, ikke saa let

at den ikke synes at øve tilfredsstillende Modstand, men heller ikke saa tung, at Øvelserne synes for anstrængende. Det er nemlig langt fra Meningen, at man ved Legemsøvelser skal arbeide sig stoktræt eller udmatte sig, man skal langt snarere indstille Øvelserne, naar en behagelig Følelse af Ligevægt har indfundet sig i hele Legemet. Hvert Muskelparti for sig skal nok gjennemarbeides indtil Følelse af Træthed, og mange Muskelpartier kunne og skulle paa denne Maade successivt øves — altsaa trættes og overlades til Hvile, uden at der i Legemet indfinder sig, hvad der i Ordets egentlige Forstand kan kaldes Træthed eller Udmattelse. Denne Slags Træthed kan meget let opstaa, om man f. Ex. giver sig til at arbeide strax efter et Maaltid, fordi Blodmassen under saadanne Omstændigheder, ifølge Naturens Orden, er ivrigt beskjæftiget med Fordøielsesarbeidet, og derfor meget vanskeligt lader sig lokke ud til de ydre Legemsdele. Eller naar man er sulten, fordi da Blodet dels mangler disponible kraftgivende Stoffer, dels, og hovedsagentlig, fordi det under disse Omstændigheder maa holde sig parat til vigtigere Forretninger i Fordøielsesorganerne. Vedholdende Øvelser før Frokost ville ogsaa, især i Begyndelsen, — af mere complicerede Grunde — let efterlade en Følelse af Træthed, og denne bør saa meget desto mere undgaaes, som Legemet da vanskeligt restitueres i Løbet af Formiddagen. Senere ville dog dygtige Morgenøvelser ikke have nogensomhelst skadelig Indflydelse, men kunne endog anbefales som særdeles gavnlige.

Vægtens Størrelse kan naturligvis vanskeligt med Nøiagtighed foreskrives, dog kan som Veiledning angives, at: Den kraftigste Mand ikke bør overstige 7 ½—10 Ko. Svagt udviklede Mænd begynde med 2 ½—5 Ko. Kvinder med 1 ½—4 Ko. Børn fra ½—2 ½ Ko. Syge i Henhold til Lægens Forordning. Vægten bør ogsaa regu-

leres efter de forskjellige Legemsdele, i Forhold til deres Udvikling og Styrke.

Som let og praktisk Rettesnor for saavel Lægmand som for Læge til Bestemmelse af, hvormeget physisk Arbeide, beregnet efter f. Ex. Arbeids-Enheden Kilogram-Meter, han agter at tildele sig selv eller sin Patient pr. Dag, kan tjene at: En Bevægelse f. Ex. udført 15 Gange med en Vægtmængde af 5 Kilogram, hævet 1 Meter hver Gang, vil give en Arbeids-Ydelse af 15 × 5 × 1 = 75 Ko.-Mtr., og udføres der f. Ex. 20 forskjellige Bevægelser vil det samlede Arbeide altsaa blive 15 × 5 × 1 × 20 = 1500 Ko.-Mtr. — Gjentages hver Bevægelse nu 20 istedetfor 15 Gange, anvendes derhos en Vægt af Ex. 8 istedetfor af 5 Ko. og udføres endelig alle Øvelses-Skemaets 33 Bevægelser, vil Regnestykket blive 20 × 8 × 1 × 33 = 5280 Ko.-Mtr., hvilket netop udgjør Halvdelen af det Kvantum physisk Arbeide, en voxen Mand almindeligt antages at burde udføre pr. Dag for at vedligeholde sin Sundhed. Forudsat at der udføres 20 Bevægelser i Minutet, vil en saadan Præstation medtage en god halv Time, og 2 saadanne halve Timers daglig Øvelse vil saaledes være en passende Norm for det almindelige Menneske, medens den der agter at reducere sit Legems Fedtforraad, og den som i særlig Grad lægger Vægt paa sin physiske Udvikling naturligvis meget vel kan overstige dette Kvantum. Arbeids-Ydelsen af en middelstærk Arbeidsmand anslaaes almindeligt til i 8 Arbeidstimer at udgjøre omkring 200,000 Ko.-Mtr.

I Henhold til Ovenanførte vil altsaa Enhver med Lethed kunne arrangere saavel Maade som Mængde og Tidsfordeling af det physiske Arbeide, han i Form af nærværende Systems Øvelser agter at tildele sig selv eller at foreskrive Andre, efterdi Øvelserne ere mange og meget forskjellige, Vægten let at regulere og Høiden af dens Vandring, ifølge Apparatets Construction, meget

let at afmaale. En Person, der maaler mellem 1,75 og 1,85 Meter i Høide, vil gjennemsnitlig hæve Vægten 1 Meter under hver af de 33 Bevægelser.

Vægtlodderne, som følge med Apparatet, veie henholdsvis 2 1/2, 1 og 1/2 Kilogr. Ved at vælge en mindre Vægtmængde og gjentage hver Bevægelse et større Antal Gange, vil man naturligvis kunne danne sig et Arbeids-Skema med samme Product som det ovenanførte. Arbeidet kan ogsaa fordeles til 3 daglige Øvelser, ligesom en kraftig Mand ogsaa godt, efter nogen Tids Forløb vil kunne samle det til een daglig Øvelse. Under ingen Omstændigheder bør selv den Stærkeste strax underkaste sig det fulde Maal af Arbeide, men altid gaa frem under gradevis Forøgelse af Vægt og Gjentagelser indtil Maximum er naaet.

13. Nogen bestemt Forskrift med Hensyn til Antallet af Gjentagelser for hver Øvelse vil neppe kunne gives. Her kan Enhver bedst selv dømme. Saasnart det nemlig, under Anvendelsen af en passende Vægt, begynder at gjøre lidt ondt, ɔ: saa snart den foretagne Øvelse begynder at fremkalde en ubehagelig Fornemmelse i den paagjældende Del, skiftes strax til en anden Bevægelse.

Den enkelte Muskel bør ligesaalidt som det samlede Muskelsystem — altsaa hele Legemet — overanstrænges. Den bør aldrig gjennemarbeides til Udtømmelse af hele sin Kraft, aldrig bør nogen Følelse af »Jeg kan ikke mere« fremkaldes i nogen Legemsdel.

For sunde Personer vil følgende tilnærmelsesvise Norm kunne ansættes:

Drenge og Piger fra 7—15 Aar	6 à 12	Gjentagelser,
Ynglinge og voxne Mænd	10 à 25	el. flere Gjent.
Unge Piger og fuldvoxne Kvinder	8 à 15	Gjentagelser,
Aldrende Mænd	5 à 10	Gjentagelser.

Den Ømhed, som efter den første Uges dagligt

gjentagne Øvelser, sædvanligvis indfinder sig rundt omkring i Muskelpartierne, er kun et godt Tegn paa, at der er kommen nyt Liv i Muskel-Systemet. Ømheden er uden nogensomhelst skadelig Betydning, og tages der slet ikke noget Hensyn til den eller indstilles Øvelserne et Par Dage, vil den efter nogle faa Dages Forløb forsvinde, for ikke mere at komme igjen. Den ubetydelige Følelse af Svie i den indvendige Del af Albuleddet, som ogsaa i Begyndelsen let indfinder sig under de med stive Arme foretagne Brystøvelser, har sin Grund i en Strækning af visse Senestrænge; den er dog ligeledes uden nogen Betydning, og fortager sig snart, især naar der strax fra Begyndelsen miniceres med Vægten. Ved Beenøvelser vil det undertiden synes, som om det passive Been bliver træt istedetfor det active. Denne Træthedsfølelse har imidlertid ingen udviklende eller styrkende Indflydelse, saaledes som Trætheden efter activ Øvelse, den opstaaer fordi Kroppen under disse Øvelser hviler paa dette ene Been, er dog uden nogen skadelig Betydning, og kan let forhindres ved at øve Benene skiftevis, istedetfor, som paa Øvelses-Skemaet angivet, enkeltvis. Meningen med at øve hvert Been for sig, er at spare Tid og Uleilighed med saa ofte at flytte Remmen fra den ene Fod til den anden. Er Remmen imidlertid engang bleven spændt, saa den sidder bekvemt, vil det være unødvendigt, ved hver Overflytning at spænde den op, den flyttes simpelthen som en Sko, med Snoren stadigt fastgjort til Carabinhagen.

14. Den letteste Paaklædning vil være at anbefale, og særligt bør der drages Omsorg for, at intet strammer om Livet, over Bryst eller Skuldre.

15. Luften i Rummet bør under Øvelserne være saa **frisk** og ren som muligt, og helst bør et eller flere Vinduer holdes aabne.

Det vil særligt kunne anbefales, om Sommeren at anbringe Apparatet i en Havestue eller paa en Veranda.

16. Øvelser bør aldrig foretages umiddelbart efter et Maaltid, men heller ikke naar man er sulten (sammenl. Regl. 13), derimod helst midt imellem to Maaltider. Morgentimerne vælges helst til Brystøvelser og lettere Muskeløvelser, efter Frokost eller Middag helst til sværere Muskeløvelser. Personer, som ere stærkt optagne af Forretninger hele Dagen, bør helst vælge Morgen og Aften, naar Sindet har Ro, dog ikke umiddelbart før Sengetid. Ofte vil ogsaa $^1/_2$ Times Øvelse om Eftermiddagen kunne have en beroligende Indflydelse, derved at Tankerne drages bort fra Bryderierne, derved at Nervesystemet faaer anden Virksomhed, og derved at Blodstrømmen føres bort fra Nerve-Centrerne.

17. Øvelserne bør foretages mindst 1 Gang dagligt $^1/_4$—$^1/_1$ Time, helst 2—3 Gange dagligt, om Tiden dertil kan afsees. Det sidste gjælder i Særdeleshed for Mænd, som ønske hurtigt at bringe svagt udviklede Legemsdele til normal Kraft, for Mænd, som agte at udvikle sig til Athleter, for Kvinder og Mænd, som savne tilstrækkelig legemlig Beskjæftigelse, for corpulente Personer, samt for unge Mennesker og Børn af begge Kjøn, saasnart de have naaet den Alder, da Legemsøvelser af enhver tænkelig Art ere saa tvingende nødvendige, som Middel til at vedligeholde Blodcirculationen, medens Legemet endnu er i sin kraftigste Udvikling, og som Middel til, paa den eneste og naturligste Maade, at modvirke og forhindre de i denne Alders-Periode saa almindeligt opstaaende uheldsvangre Vaner*). Rationelle Brystøvelser ville, især udførte i denne Alder, danne det bedste Beskyttelsesmiddel mod fremtidig Brystsvaghed, selv om der muligt maatte være arvelig Disposi-

*) Jfr. Prof. Ribbings „Forelæsninger over den sexuelle Hygieine". S. 124

tion tilstede. Mindre Børn bør derimod slet ikke øves paa anden Vis end gjennem Leg, barnlig Sang, Latter og Raaben fra de staa op om Morgenen, indtil deres naturlige Instinct tilsiger dem at hvile, og virkeligt syge Personer bør slet ikke foretage nogensomhelst Øvelse, før Lægen har givet bestemte Anvisninger paa hvorledes og hvormeget. Corpulente, ellers sunde Personer af begge Kjøn bør altid begynde meget moderat, i Særdeleshed hvis der maatte være Disposition til Hjærtebanken, og derefter ganske gradevis vænne sig til flere Gange dagligt gjentagne, vedholdende og stærke Øvelser, dog altid med en moderat Vægt. Arbeide indtil Fremkaldelse af stærk Transpiration vil i slige Tilfælde særligt kunne anbefales, ligesom uldne Stoffer nærmest Kroppen, Undgaaelse af Trækvind samt hurtig Iføring af nogle varme Overklæder umiddelbart efter Øvelserne, under saadanne Omstændigheder, bedst sikkrer mod Forkjølelse.

18. Ihvorvel alle Øvelserne virke heldigt paa den almindelige Sundhedstilstand, ville dog Øvelse 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 og 17 særligt kunne fremhæves som gavnlige mod Ufuldkommenheder i Bryst- og Aandedræt-Systemet, Øvelse 11, 15, 17 og 22 mod Besværligheder og Uregelmæssigheder i Fordøielses- og Underlivs-Organerne. Mod Ufuldkommenheder i Halsens, Skuldres og Lemmers Musculatur, anvendes de for disse Legemsdele paa Skemaet skarpt betegnede Øvelser.

For Kvinder kunne, foruden Brystøvelser, særligt Øvelse 11, 15 og 17 være at anbefale, dog bør Kvinden, især under Opvæxt-Perioden naturligvis ingenlunde negligere Lemmernes Muskelsystem.

Hvor nogen af de her nævnte Abnormiteter maatte gjøre sig gjældende, vil det jo ligge i Sagens Natur, fortrinsvis, uden dog udelukkende, at lægge Vægt

paa de tilsvarende Øvelser, indtil et normalt Forhold atter er bleven tilveiebragt. For Letheds Skyld vil det da kunne anbefales at afmærke de respective Figurer paa Øvelses-Skemaet.

Er Ligevægt i Legemets forskjellige Dele indtraadt, gaaer man selvfølgeligt over til en systematisk og ligelig Øvelse af det Hele.

Egentlig diætetiske Leveregler*) ville neppe her være paa deres Plads, og gjøres da heller ikke fornødne, eftersom sund og tilstrækkelig Legemsøvelse hurtigt hæver unaturlige Tilbøieligheder og fremavler et kraftigt og sundt Nerve-System, som, bedre end nogen Udenforstaaende, vil vide til rette Tid at melde og tilkjendegive Legemets Trang og naturlige Behov.

Hos Personer, som have utilstrækkelig Beskjæftigelse — legemligt og aandeligt — og som derved let henfalde til at fæste for stor Opmærksomhed paa Legemets physiske Processer, hvorved de atter let efterhaanden ville komme til, vilkaarligt at gribe ind i de uvilkaarlige Functioner, fornemmelig hvad der staaer i Forbindelse med Ernæringen, kunne Sultfornemmelserne undertiden faa en saa vildledende og ubestemmelig Karacter, at Tilførslen af Næringsstoffer vil ske saavel ud over, som i Uoverensstemmelse med Organismens virkelige Trang. Efter lang Modstand bukker i Reglen Naturen i saadanne Tilfælde under af Anstrængelse for, efter sine uforanderlige Love, at bringe Orden i Forvirringen, og snart ville Besværligheder og Uregelmæssigheder af enhver Art blive den nødvendige Følge. For saadanne Personer ville **Legemsøvelser** ikke kunne skattes høit nok, og det især saadanne, som gjennem en systematisk Række af lette, hensigtssvarende og dog interessante, tilstrækkeligt anstrængende Øvelser i Hjemmet,

*) Læge Chr. Jürgensens „Mad og Drikke" giver udførlig Veiledning i saa Henseende.

gradevis vil kunne tilveiebringe en normal Vædske-Circulation, et forøget Stofforbrug og en Afledning af Opmærksomheden fra den skjæbnesvangre Selv-Studering, indtil den knuste Selvtillid atter er bleven vakt, og indtil Lyst til mere anstrængende Legemsøvelse, Sport*) og alvorlig Livsgjerning igjen er bleven kaldt tillive.

Som bekjendt er Ridning og ligeledes Spadseren — naar den da ikke foretages op ad Bakker eller i Løb — utilstrækkelige som Legemsøvelse; der maa tildeles Muskler og Aandedræt et activt Arbeide, og det helst et saadant, som, uden i nogen særlig Grad at anspænde Nerverne, dog kræver den Udøvendes fulde aandelige Opmærksomhed og Interesse. Corpulente Personer ere kun altfor tilbøielige til Søvn, og det vil derfor neppe kunne være hensigtssvarende at understøtte denne Tilbøielighed ved Anvendelse af ensformigt, aandssløvende og søvndyssende Arbeide; derfor vise ogsaa Friluftsøvelser, saavelsom Hjemmeøvelser, der, lig det nærværende System, frembyde en stor Variation af særskilte Muskelbevægelser, og som kræve Opmærksomhed uden at fordre Nerveanspændelse, de hurtigtigste og gunstigste Resultater. I Lighed med ethvert andet legemtligt Arbeide vil naturligvis ogsaa dette Systems Øvelser i mangfoldige Tilfælde være det sikkreste Middel til at fremkalde en god Nattesøvn.

Ved at drage Blodet ud i de yderste Kar, og til de fra Central-Organerne længst bortfjærnede Legemsdele, ved at udvide Brystkassen, forstærke Lufttilførsel og Iltningsproces, ved at fremskynde Stofskiftet, ved at forøge Hjertets og Underlivs-Organernes Virksomhed og Fordøielseskanalens peristaltiske Bevægelser, ved

*) Fuldstændige Regler for Lawn-Tennis og andre Boldtspil gives i Premierlieutenant Hovgaards „Sport". Regler for Roning gives af Abr. Clod Hansen & Wm. Nielsens „Roning".

at anspore Villiekraften og ved at yde passende og naturlig Beskjæftigelse for, og Afvexling i Nervesystemets Virksomhed, skulle de tjene til, at »sætte Maskinen igang«, hvor den maatte være kommen i Ulave, virke til at gjøre Legemet bedre udviklet og mere tjenligt til at varetage Livets Pligter og til kraftigere at kunne modstaa de ofte uheldsvangre Følger af stillesiddende og ensformige Beskjæftigelser.

Saaledes bør Hensigten med Legemsøvelserne forstaaes, og derfor bør de altid anvendes som det naturligste Middel til at ægge og forøge Livskræfterne der, hvor de ere svage og trænge til fuldere Udvikling, og som det rette Middel til at danne en Afledning for dem der, hvor de maatte være ophobede i for høi en Grad.

Da Legemsøvelsernes gavnlige Indflydelse altsaa hovedsagentlig beroer derpaa, at de fremkalde en forøget Virksomhed i alle Livsfunctionerne, gjælder det just om, ved Anvendelsen af det disponible Arbeidsmateriale, at kunne udøve det størst mulige Antal Muskel-Sammentrækninger, med den størst mulige Afvexling i Bevægelser, og dette opnaaes netop bedst, ved systematisk, afvexlende at trætte og hvile hver enkelt af Legemets Muskler eller Muskelpar, under Medvirkning af en gradevis forøget og forholdsvis let Vægt. Arbeidet er nemlig det samme for den enkelte Muskel, enten den løfter $2\frac{1}{2}$ Ko. 30 Gange, eller den løfter 15 Ko. 5 Gange, medens Blod-Circulationen ved det første Forhold paavirkes 6 Gange mere end ved det sidste, uden at der alligevel, efter det første Forhold, vil opstaa den Følelse af Træthed, som efter det sidste. Stofforbruget vil saaledes ogsaa, for Organismen i sin Helhed, blive det samme, enten 30 forskjellige Muskelbevægelser udføres 10 Gange hver, eller en enkelt Armbevægelse udføres 300 Gange med Afbrydelser, medens Virkningerne efter det første Forhold vil blive en Følelse af Velvære og Ligevægt i alle Legemets Functioner, derimod efter det sidste en Følelse af Træthed og Upasselighed.

Hvad selve Musklen angaar, da foregaar dens hurtige og normale Udvikling netop ogsaa bedst gjennem hyppigt gjentagne Overvindelser af en forholdsvis let Modstand. Tunge Vægte og Overanstrængelse af Musklen, tilintetgjør efterhaanden dens naturlige Elasticitet og Bevægelses-Hurtighed, idet dens Fibre lidt efter lidt blive forhærdede og opfyldte af en seneagtig Bestanddel, der ligesom bringer Fibrene til at voxe sammen indbyrdes. Det kan endog gaa saa vidt, at saaledes mishandlede Armmuskler tilslut kunne blive ganske stive, haarde og ubrugelige, for derpaa gradevis at svinde bort, efterladende et, al vilkaarlig Bevægkraft berøvet Lem. En sund og normal Muskel maa, som et Lyn, kunne adlyde Nervens Befaling til at udføre en Bevægelse, den maa blive stenhaard under Sammentrækningen, men blød og elastisk maa den være at føle paa under Hvile.

Legemsøvelser af hvilkensomhelst Natur, anvendte med Fornuft, ville naturligvis have nogenlunde lige gavnlig Indflydelse paa Menneskevæsnet i sin Helhed, dog ville **saadanne Øvelser, som kunne foretages selskabeligt, i Form af Sport eller Leg i fri Luft, selvfølgeligt være langt at foretrække fremfor alt andet.** Mangfoldige Mennesker ere imidlertid af forskjellige Grunde ikke alene afskaarne fra tilstrækkeligt at kunne deltage i denne Slags Øvelser, men de ere ogsaa ofte afskaarne fra at kunne deltage i et almindeligt Gymnastik-Cursus, medens det som oftest netop er saadanne, der trænge aller haardest til passende og rigelig Legemsøvelse. For disse vil derfor et hensigtsvarende og practisk System for Gymnastik i Hjemmet, have den aller største Betydning.

Om det sunde Menneske ret kjendte de ubeskrivelige Sjælekvaler, som f. Ex. en Brystlidende føler, medens han, sin Situasion klart bevidst, langtsomt hentæres, — kunde han høre denne Fortvivledes hjærteskjærende Selvbebreidelser over ikke, medens det endnu var Tid, at have lyttet til Naturens og fornuftigere Medmenneskers Raad, — hørte

han denne Forpintes hellige Løfter om fremtidig Selv-Vedligeholdelse, dersom blot Forsynet endnu vilde skaane dette elendige Legeme fra Døden, — havde han da tillige en rigtig Forestilling om, **hvor meget en alt overveiende Del af Menneskeheden, ham selv rimeligvis medregnet, mangler i Brystudvikling** og hvor tvingende nødvendig en normal Brystudvikling er til Bevarelse mod Sygdomme i dettes Organer, — og dersom han endelig havde et klart Begreb om, hvor simpelt og let det i Virkeligheden er at forbedre og bevare sig selv i physisk Henseende, og hvor usigeligt gjerne Naturen vil være behjælpelig dermed — da vilde Brystsygdomme og andre lignende Lidelser neppe længre blive saa almindelige. Lægerne have jo dog aldrig lagt Skjul paa den virkelige Aarsag til disse Sygdomme, og ligesaa aabent og bestemt fremhæve og anbefale de bestandig det naturligste og virksomste Forebyggelses-Middel: Leg, Sport, Bevægelse — **Legemsøvelser** af enhver tænkelig Art for Mænd og Kvinder, i Barndom, Manddom og Alderdom, — hvorfor da ikke i Tide lytte til disse gjentagne og atter gjentagne Formaninger.

Som Supplement til andre Øvelser, og som eventuel Erstatning for al anden Gymnastik, burde der egentlig i enhver Familie, i ethvert privat og offentligt Contoir og Arbeidslocale forefindes et let tilgjængeligt, let fatteligt, interessevækkende og fuldstændigt System for de nødvendigste Bryst- og Legemsøvelser.

Trangen til et saadant System har da ogsaa været folt længe nok, men dog ingensinde saa stærkt, som i den nærværende Svagelighedens og Nervøsitetens Tidsalder, — mange nye Apparater og Methoder fremkomme derfor ogsaa Dag for Dag, men da de alle i høire eller mindre Grad lide af forskjellige Mangler og Ufuldkommenheder, søger det i det

foregaaende beskrevne System, saavidt muligt, at tilfredsstille alle Fordringer paa en naturlig og practisk Maade.

Foruden en Væg-Tavle med skematisk Fremstilling af 33 Figurer i de forskjellige Øvelses-Stillinger, hver forsynet med en kort og tydelig Text, tilligemed en Haandbog indeholdende Redegjørelse for Legemsøvelsernes Virkning og Nytte, samt almindelige Regler for Legemets physiske Cultivering, indbefatter Systemet et Gymnastik-Apparat, om hvilket følgende Beskrivelse vil kunne tjene til Forklaring:

Det optager kun 5 □ Tommers Plads af Gulvet.

Det kan anbringes hvorsomhelst, paa en Dør- eller Vindus-Indfatning eller andet Træværk, ca. 2,25 Meter fra Gulvet.

Det efterlader, efter senere Borttagelse, kun 2 smaa Skruehuller, som let ville kunne dækkes af lidt Kit.

Det kan opsættes eller nedtages i Løbet af nogle faa Minuter.

Det kan uden Uleilighed føres med paa Reiser i det dertil bestemte Haand-Etui.

Det arbeider lydløst, og vil saaledes ikke forstyrre Folk i Huset, neppe engang andre Tilstedeværende i samme Locale.

Det sidder aldrig i Veien, og vil endog kunne benyttes i andet Øiemed.

Det er altid parat til Øvelser, og behøver hverken at tages frem eller lægges bort.

Det kommer aldrig i Uorden.

Det slides aldrig op.

Det er smagfuldt udstyret, og vil endog kunne være en Decoration for ethvert Locale, det være sig Soveværelse, Dagligstue, Havestue eller Contoir.

Det gjør alle andre Gymnastik-Rekvisiter overflødige.

Det foraarsager aldrig Ulykkestilfælde af nogen Art.

Det udelukker enhver Mulighed for Overanstrængelse.

Det er lige anvendeligt for begge Kjøn og enhver Alder, og fremkommer endeligt som fuldt Udstyr bestaaende af: Stativ, Lodder, Snore, Tridser, Bøiler, Haandgreb, Fodrem, Kroge, Skruer, Oliesprøite, Vridtbor, Øvelses-

Skema og Haandbog, alt nedpakket i en imit. Nøddetræes-Kasse, forsynet med Hængsler, Haandgreb, Kroge, Laas og Nøgle.

Kassen er kun 12 Tommer lang, 6 Tommer bred og 7 Tommer høit.

Desuden indbefatter dette System et **Skema for legemlige Proportioner for begge Kjøn,** hvilket, efter Opgivelse af Ihændehaverens Høide, vil kunne blive forsynet med tilsvarende Normal-Maal for Hals, Skuldre, Bryst, Taille, Hofter, Over- og Underarm, Laar og Læg samt Legems-Vægt. Ved at sammenligne sine egne virkelige Dimensioner med disse Maal, vil den Paagjældende paa en practisk Maade faa Oplysning om sin physiske Udviklingstilstand, for derigjennem, let og uden Feiltagelser, at kunne udvælge de til Befordring af en hurtig og naturlig Udvikling eller eventuel Reducering mest passende Øvelser. Skemaet er derfor ogsaa forsynet med Rubriker for Gjenopmaalinger til 3 maanedlig Controllering af Øvelsernes Indflydelse paa Brystets og Lemmernes Dimensioner. Det indbefatter tillige et Maalebaand og fuldstændig Veiledning for Anvendelsen.

Ikke bør man, ved at lægge Maalebaandet løst, søge at gjøre sine egne Maal fordelagtigere, end de i Virkeligheden ere; men heller ikke skal man føle sig foruroliget, om Skemaet maatte udvise betydeligere Differencer i den ene eller i den anden Retning; thi kan vel ikke den middelaldrende Mand vente ved Legemsøvelser at indhente Alt, saa kan han i ethvert Tilfælde forbedre sig meget, og under alle Omstændigheder kan han i høi Grad medvirke til Opnaaelsen af en rask og rørig Alderdom — om han ellers ogsaa i andre Henseender vil leve fornuftigt.

Ynglingen derimod, hvorledes staar det ikke netop i hans Magt at befordre eller tilintetgjøre sin fremtidige Lykke. Hvorledes kan ikke netop han, ved rettidig Udvikling og Forædling af sit physiske Menneske, med Afholdelse fra

Dands og legemssvækkende Udskeielser, gjennem hele Livet berede sig selv den fulde og sande Livsnydelse, som ikke al Verdens Skatte i modsat Tilfælde vil kunne erstatte ham.

Og Barnet, dette Natur-Væsen, hvis fremtidige Skjæbne jo dog for en stor Del hviler i Forældres og Opdrageres Hænder, hvilket Liv vilde der ikke beredes dette, hvormegen Skrøbelighed og Sygdom vilde der ikke kunne afværges, om Naturen blev understøttet noget mere netop i den Alder, hvor hele Organismens Virksomhed gaar ud paa at fuldstændiggjøre det physiske Menneske til en fuldtudviklet Bolig og et værdigt Redskab for den modne og overlegne Menneskeaand.

Og hvad nu den Syge angaar — ja hvad er vel, kunne man næsten sige, Sygdom i mange Tilfælde andet end en lavere Potens af Sundhed; thi meget faa kunne vel nu til Dags sige sig at være raske i dette Ords videste Betydning. Af al Skabning er jo Mennesket Incarnationen af Fuldkommenhed, og den utrættelige Energi og Udholdenhed, hvormed Menneskenaturen ved enhver Leilighed veed at modstaa de Virkninger og gjenoprette den Skade, som dagligt anrettes ved vore hensynsløse Indgreb i Lovene for dens frie uforstyrrede Selvudvikling, behøver i mangfoldige Tilfælde kun at frigjøres fra de unaturlige Forholde, eller i det Høieste kun at understøttes, for atter at faa Ligevægten bragt i Stand i Livsfunctionerne. Derfor, naar Legemsøvelser anbefales som den første Betingelse for at gjenvinde Sundheden, da lad os aldrig sige, »jeg kan ikke« eller »det er for sent«, men lad os bruge de Kræfter, som endnu ere tilstede, om der end blot maatte være Spor deraf tilbage, Villien vil da efterhaanden gjøre fælleds Sag med Naturen; thi selv Villien styrkes og udvikles, om vi under Øieblikkets Indskydelse, i Overbevisningen om det Rette — uden Tøven eller Reflexioner — blot ville tage fat og begynde. Vi vide jo saa godt, at alle aandelige og legemlige Evner svækkes og gaa tilgrunde, om de overlades til Uvirksomhed, men ligesaavel bør vi vide at de ufravigeligt styrkes og ud-

vikles naar de øves og anvendes indenfor Grændserne af deres Bestemmelser, Grændser, som vi for vort eget Vedkommende jo neppe endnu kjende. Naar altsaa den klartsynede Læge anordner Legemsøvelser som Middel til at hæve Uregelmæssigheder i Organismens Functioner, da er det hans Overbevisning at Kræfterne blot slumre og trænge til at benyttes, og da vil ogsaa Legemsøvelse virkeligt i de fleste Tilfælde være det eneste og bedste Middel til deres fulde Gjenvindelse.

Og nu Idrætsmanden, han som virkelig søger at udvikle sit physiske Legeme, hvormeget fuldere ville han ikke kunne naa sit Maal, om han, i Forbindelse med sin bestemte Idræt, ved nogle specifige Øvelser, som f. Ex. de i det her beskrevne System angivne, ville modvirke den ensidige Muskelanspændelse og Legemsstilling, som Sport næsten i hvilkensomhelst Form uvilkaarligt maa medføre. Rosporten f. Ex., idetmindste saaledes som den hidtil har været og endnu tildels drives, trænger virkelig haardt til at suppleres med nogle grundige Øvelser for Brystudvidning.

Ogsaa som et Middel til saavel under almindelige Forhold, som under Træninger, hvor det netop gjælder saa meget om at holde saavel hele Legemet som i Særdeleshed de trænerede Muskelpartier i activ Stand, vil et System som det nærværende utvivlsomt frembyde langt større Fuldstændighed, Afvexling og Tilfredsstillelse end f. Ex. Haandvægte el. L. I Særdeleshed vil Cyclisten neppe kunne finde noget andet eller bedre System end dette, til Øvelse for Benene, naar Veiret eller andre Omstændigheder lægger ham Hindringer i Veien for sin Sports Udøvelse.

Selv Athleten vil meget vanskeligt kunne finde et System, ved hvilket han mere planmæssigt og behageligt end ved det nærværende, formaaer at øve og udvikle, ikke alene enkelte Muskelgrupper, men eventuelt enhver af Legemets Muskler indtil den yderst mulige Grændse og indtil Udførelsen af de sværeste Kraft-Productioner. Visse

Hals- og Benmuskler vil han endog neppe paa nogen anden Maade kunne faa tilbørligt udviklede.

Trods den Vægt, der i Nutiden fra Læge- og Skole-Autoriteternes Side lægges paa Gymnastikken, og trods den Trang og Lyst til Legemsøvelser og Sport, som i den senere Tid er vaagnet hos alle civiliserede Landes Befolkninger, vil dog den rette Betydning og Nytte af en grundig physisk Udvikling først da kunne naa almindelig Anerkjendelse og komme Alle tilgode, naar selve Hjemmet bliver det Sted, hvor Unge og Gamle, Stærke og Svage af begge Kjøn, til enhver Tid kunne finde nem Leilighed til saadanne Øvelser, som i Mangel af naturlige, ere istand til at erstatte disse — naar det bliver gjort muligt for Faderen at kunne give sine Umyndige en planmæssig Veiledning, og for den Voxne at kunne veilede sig selv.

Grundbetingelsen for Virkeliggjørelsen af et saadant Forhold, nemlig et interessant og letfatteligt System for Hjemme-Gymnastik, savnes i alle Tilfælde nu ikke længere; tilbage staaer altsaa blot, at den Enkelte ret vil gjøre sig Betydningen af et saadant System klart, og handle overensstemmende med sin Overbevisning.

Trykfeil.

Side 7, 14. L. f. o. staaer Side 28, skal være Side 22.
Side 23, 1. L. f. o. staaer Dands, skal være aands-.

TILLÆG.

For Saadannes Vedkommende, som lægge særlig Vægt paa en alsidig legemlig Udvikling og Forskjønnelse, turde maaske nogle paa praktiske Erfaringer støttede Regler for Ansigts-Gymnastik eller Massage have nogen Interesse.

Som Sjælens Speil, vil selve Ansigts-Udtrykket naturligvis kun kunne paavirkes gjennem Udvikling og Forædling af de aandelige Evner, derimod kan man paa anden Maade, end blot ved at paavirke Hudsystemet, i høi Grad medvirke til den physiske Forskjønnelse af denne vigtige Legemsdel. Ligesom nemlig intet bidrager mere til at give Manden et ubetydeligt og kraftløst Udseende, end en spinkel uudviklet Hals, saaledes vil Ufuldkommenheder i Ansigtets vidtløftige Muskelsystem medføre ganske den samme uheldige Virkning. Dog, ligesaa let og simpelt som den tynde Hals, ved det i denne Bog behandlede Systems Øvelser, efterhaanden vil kunne bringes til at naa Grændserne for mandlig Kraft og Skjønhed, ligesaa let og sikkert vil Ansigtets Muskulatur, ved en tilsvarende Behandling, kunne bringes til at blive ligesaa stor en Pryd, som Muskelmangel, eller et uformeligt Fedtlag i Forveien var en Vanziring. Minespillet vil blive saavel mere livligt som mere karakteristisk, medens endog selve Ansigtsfarven vil blive heldigt paavirket ved den forøgede Blodcirculation i Musklerne. Nogle faa Regler ville være tilstrækkelige til Belysning af Fremgangsmaaden:

1. Træk Kinderne op til en rigtig bred Latter, læg Tommel- og Pegefinger af den ene Haand henholdsvis paa hver Kind, over den øverste Del af den optrukne Lattermuskel, tæt under Øiet. Hold Fingrene paa denne Plads,

medens Musklerne atter slappes, og gjentag derpaa den samme Bevægelse, under Medvirkning af et ganske let nedadvirkende Tryk, saa ofte, indtil der opstaar en Træthed i Kinden. Trykket maa ophøre hver Gang Musklen slappes, medens det for hver Gang den drages op, maa føles som om Kinderne løfter Haanden tilveirs.

2. Træk Hagen op mod Munden, læg den ene Haands Pegefinger lige over den, tæt under Underlæben, og lad atter den optrukne Muskel slappes. Gjentag derefter den samme Bevægelse, under Medvirkning af et ganske let nedadgaaende Tryk, indtil der opstaaer Træthed. Trykket maa ikke være stærkere, end at Hagen kan overvinde Modstanden og løfte Haanden, ligesom det maa ophøre hver Gang Hagen sænkes.
3. Træk atter Kinderne ud til Latter, læg Spidsen af en Tommelfinger paa hver Kind, lige paa Midten af en Linie, tænkt fra Mundvig til Underkant af Øreflip. Hold den der, medens Kinden atter slappes, og gjentag Bevægelsen, under Medvirkning af et let Tryk i Retningen mod Mundvigene, saa ofte, indtil Træthed indfinder sig.
4. Pust Kinderne op, læg en Pegefinger fast paa Læberne og blæs Luften langsomt ud ved Hjælp af en kraftig Sammentrækning af Kind-Musklerne, uden Bistand af Brystet. Fyld atter Munden stærkt med Luft, gjentag Udblæsning og fortsæt saaledes indtil Træthed er fremkaldt.
5. Læg et ærtestort Stykke Kautschuk langt tilbage mellem Tænderne i hver Side af Munden, og gjør derpaa kraftige Tykkebevægelser indtil Kjæbemusklerne trættes.
6. Fra Underkjæbens nederste Kant strækker der sig et Par brede, flade Muskelbaand ned over Halsens Forside og Brystmusklernes øverste Del. Øvelse og Udvikling af disse Muskler iværksættes ved at drage Mundvigene saa kraftigt nedad, at Hals- og Brystskind bliver sat i Bevægelse op efter. Musklerne ligge nemlig lige under, og ere hæftede til Huden. Nogen Bistand af Hænderne vil ikke her kunne ydes, medens Bevægelserne lige-

ledes fortsættes indtil Træthedsfølelse i de vedkommende Dele. Alle disse Øvelser foretages helst foran et Speil.

Øves disse forskjellige Muskler paa den her beskrevne Maade, en eller flere Gange dagligt, vil det snart vise sig, at Svaghed og Formløshed ogsaa her lader sig omdanne til karakteristisk og robust Skjønhed, om ellers en passende Diæt og Levevis samtidigt iagttages.

Til uheldige Vaner kunne maaske henregnes at undlade at børste Munden godt ud, umiddelbart før man gaar tilsengs om Aftenen, det er nemlig for sent at foretage Børstningen om Morgenen, thi da har allerede Gaarsdagens Madrester i Nattens Løb drevet sit farligste Spil paa Tænderne.

Som Bidrag til Veiledning i Ansigtshudens rigtige Behandling, vil det desuden kunne fremføres: at Afvaskning med koldt Vand, i Forbindelse med rigelig og god Sæbe, efterfulgt af en kraftig Afgnidning med Haandklædet indtil fuldstændig Tørhed, bedre og naturligere end nogetsomhelst kunstigt Forskjønnelsesmiddel, vil kunne tjene til at fremkalde og vedligeholde en frisk og klar Ansigtsfarve. Ansigtshuden afsondrer nemlig særdeles megen Hudtalg, som især i Byluften strax, ved at optage Støv- og Sodpartikler, vil danne en tjæreagtig Substants, som det vil være umuligt at kunne bortfjerne ved Hjælp af Vand alene, og som netop derfor kræver megen Sæbe. Ved den kraftige Afgnidning bortføres da tillige saadanne afdøde Dele af Overhuden, som ved bestandigt at dannes, og ved i længere Tid at ophobe sig, snart ville frembringe et hornagtigt, graat og uigjennemsigtigt Lag. Kroppens og Lemmernes Hudsystem er stadigt beskyttet mod Luftens Smudspartikler, paa samme Tid som Klædningsstykkerne endog borttage lidt af Hudens Affaldsstoffer; Hænderne beskyttes ved Handsker, og behandles endda dagligt gjentagende, meget energisk med Børste, Sæbe og Vand, for at de skulle holde sig hvide og bløde, Ansigtet derimod, det eneste ubeskyttede Sted af Legemet, det Sted som for-

holdsvis afgiver de fleste Afsondringer, og netop den Legemsdel vi ere mest forfængelige af, behandles, mærkeligt nok, som oftest saa forsigtigt og stedmoderligt, som om det var forsynet med en mere ømtaalelig og vanskelig Hud, end det øvrige Legeme. Dette er imidlertid slet ikke Tilfældet, og ved en fornuftig Behandling vil man ofte forbauses over hvormegen Gnidning Huden vil kunne taale, og hvor fin og silkeblød den vil kunne udvikle sig, for ved fortsat Pleie at vedligeholde sig saaledes indtil en høi Alderdom. Vand og Afgnidning holder desuden Hudporerne aabne og virkedygtige, hvorved en livlig Blodcirculation i Læderhudens Blodkarnet paa en naturlig Maade bliver vedligeholdt, saavel i Ansigtet som paa Kroppen. Indgnidning af lidt fin Olie som Lanolin, Mandelmælk el. L. vil maaske undertiden være nødvendig for at forhindre Tørhed.

Hovedhaarets Pleie og Bevaring beroer ligeledes paa Bortskaffelsen af Hovedhudens Afsondringer ved jævnlig Udvadskning med god Sæbe og varmt Vand, efterfulgt af en fuldstændig Aftørring og endelig Indgnidning med et ringe Kvantum frisk, smeltet Oxemarv eller Lanolin (Faareulds-Olie). Det er af Vigtighed, aldrig at lade Olien forblive i Haaret, indtil den kan naa at blive harsk, aldrig at bedække Haaret før det er tørt, aldrig at oprive Hovedbunden altfor energisk med Kam og Børste og aldrig at udsætte det ubedækkede Hoved for Træk eller Blæst, naar Haarbunden er under Glycerinbehandling — helst bør man undgaa at benytte andre end sine egne Rekvisiter, da det ikke er umuligt, at smitsomme Skjælddannelses-Sygdomme i modsat Fald ville kunne overføres fra det ene Individ til det andet.

Af Aarsager, som endnu ikke ere opklarede: Sygdom, feilagtig Behandling, Parasiter el. L. opstaar ofte en ganske abnorm Skjæl- og Fedtdannelse i Hovedbunden. Standses og forhindres ikke saadant i Tide, vil Haaret ufeilbarligt gaa tabt; men dette fordrer en særlig ener-

gisk og udholdende Behandling, som det imidlertid ikke her vil være paa sin Plads at gjøre Rede for*).

Alt dette til Belysning af Hoved-Spørgsmaalet. Hvad nu Antipoderne angaa, da gjøre de sig jo som bekjendt ret ofte udtilbeens, naar der er Tale om egentlige Legemsøvelser. For at forebygge sligt, bør man derfor, helst i Tide, søge at mildne dem, hvilket lettest opnaaes ved at overpensle de vrede Ligtorne med en Opløsning af 1 Del Salicylsyre i 10 Dele Collodium, saa ofte indtil disse give helt og holdent tabt, og lade sig trække ud, hængende fast ved den tørre Collodiumsskal. Dette vil i Reglen indtræffe i Løbet af nogle faa Dage, om Penslingerne gjentages Aften og Morgen.

Skjønt de i det Følgende behandlede Regler for Legemets physiske Cultivering, jo tildels ikke ere andet, end hvad ethvert oplyst Menneske i Forveien kjender — selv om han muligt ikke hidtil maatte have funden sig foranlediget til at rette sig derefter, saa ere de dog her gjentagne, for i Forbindelse med de almindelige Regler for det her omhandlede System for Hjemmegymnastik, at danne et samlet og fuldt Grundlag for alle dem, der i Gjerning ville erkjende, at Menneskets aandelige Uafhængighed af det dyriske naturlige Instinct, bør anvendes til at forædle og ikke til at misbruge og forsømme Legemet.

1. En daglig Overvadskning af Overkroppen, eventuelt hele Legemet, med koldt Vand, efterfulgt af en hurtig og kraftig Afgnidning med et grovt Haandklæde vil ikke stærkt nok kunne anbefales. Den mest passende Tid dertil vil være Morgenen, strax man har forladt Sengen, og medens man endnu er varm. Hele Operationen behøver kun at vare nogle faa Minuter, medens den

*) Dr. Erik Pontoppidans „Hudens og Haarets Pleje“ giver udtømmende Veiledning i saa Henseende.

gavnlige Indflydelse meget snart vil give sig tilkjende. En Gulvmaatte til at staa paa, Vandfadet, samt en almindelig Svamp eller et Stykke Flonel vil være alt, hvad der behøves af Rekvisiter. En saadan Overvadskning bør **altid** efterfølges af $^1/_4$—$^1/_2$ Times Legemsøvelser.

Læg blot Mærke til, hvorledes selv en Stue-Plante trives og grønnes ved jævnligt at blive afgnedet med Vand, og den er dog, uden selv at uddunste andet end ren Vanddamp og for den selv uskadelige Luftarter, kun udsat for løst Støv og vore Uddunstninger i stærk luftfortyndet Form. Hvad skulle vi da ikke sige om vort eget Hudsystem, som uafbrudt afstøder livløse Cellemasser, Talg, Salte, Syrer og giftige Gasarter. Disse ere jo egentligt af Naturen bestemt til, strax at skulle bortføres ved Luften, og til at skulle afskylles ved Hjælp af Regn og Blæst, medens vi i Virkeligheden paa alle mulige Maader, ved Hjælp af stillestaaende Stueluft og flere Lag af tætsluttende Klædningsstykker, forhindrer dem i at slippe bort. De samle sig i Løbet af 24 Timer saa rigeligt, at selv naar vi foretage en Afvadskning hver Dag, vil dog Vadskevandet hver eneste Gang blive saaledes mættet af disse Stoffer, at f. Ex. Sæben vanskeligt vil skumme, om vi forsøge at vadske Hænderne i det samme Vand. Hvormeget maa der da ikke samle sig, om Afvadskningerne helt undlades, og hvor skadeligt maa ikke en saadan Ophobning indvirke paa Hudens Porer og Nervesystem.

Om Vinteren bør saadanne Afvadskninger helst gaa for sig i Luft og ved Vand af 13—14 Graders Varme, ligeledes vil et ugentligt varmt Bad med Sæbe være nødvendigt til Borttagelse af den overflødige Hudtalg.

2. Til Oplysning om, hvorledes de forskjellige Næringsmidler omsættes og anvendes i Legemet, vil det her

være tilstrækkeligt at sige: at kvælstofholdige Næringsmidler, saasom: Kjød, Æg, Ost o. L. hovedsagentlig af Organismen anvendes til at forny og formere Legemets organiske Celler og Væv, medens kulstofholdige Næringsmidler, som: Brød, Sukker, Fedt o. L. nærmest afgive det Stof, som i selve Cellesystemet under Iltningsprocessen omdannes til Varme og disponibel Arbeidskraft. Legemets Kraft vil saaledes bedst usvækket kunne vedligeholdes i den længst mulige Tid, om Ernæringen bestandigt kan foregaa i fuld Overensstemmelse med denne Organismes dobbelte Trang, og i et sundt, normalt Legeme bør Nervesystemet nøiagtigt kunne melde hvilken af disse to Hovedclasser af Næringsmidler, der hovedsagentligt fordres for at erstatte, hvad der ved et forudgaaende Forbrug er blevet udgivet. Det gjælder derfor blot om at forstaa og tilfredsstille disse Meldinger rigtigt.

I Overensstemmelse hermed, bør man altsaa ikke, i den Tanke at det er rigtigt, før eller efter Legemsøvelserne fortære en Mængde Kjød, om ikke Appetiten udtrykkeligt fordrer saadant. Synes Trangen nemlig at tilkjendegive en Mangel paa kulstofholdig Føde i Forbindelse med et mindre Kvantum Kjød, vil man ved at tilfredsstille Trangen i Overensstemmelse hermed, langt hurtigere være istand til at restituere Stoftabet, og saaledes hurtigere og bedre blive skikket til nyt Arbeide. Ligesaa vil Brød i det modsatte Tilfælde ikke fyldestgjørende kunne tilfredsstille en udpræget Trang til kvælstofholdige Næringsmidler. Som Regel bør ethvert Maaltid være sammensat af begge Classer af Fødemidler.

Den stærkt udviklede Muskulatur kræver, som en naturlig Følge af dens betydeligere Stofvexling, en noget større Tilgang af kvælstofholdige Fødemidler end den svagt udviklede, ligesom i længere Tid fortsat Legemsøvelse efterhaanden, derved at Muskelsystemet voxer og undergaaer et forøget Stof-

skifte, ogsaa nødvendiggjør en stærkere Diæt end der under almindelige Omstændigheder ville være nødvendig, eller endog heldig; thi Musklen voxer kun i Kraft, ved at den øves samtidigt med at der ydes den tilstrækkeligt og passende Materiale. Spise sig fed og — svag — kan man vel, men intet normalt Menneske kan ved Spisning alene opnaa Kraft og Sundhed — Legems-Øvelse skal der til, endog megen Øvelse. Er det ved Legemsøvelser vigtigt at forsyne Legemet med tilstrækkeligt Voxe- og Omdannelsesmateriale, saa er det paa den anden Side om muligt endnu vigtigere at tilføre det forøgede Aandedræt, Varme — og Krafttabet tilstrækkelig Forsyning i Form af Brød, Fedt o. L., thi Naturen maa have sin Ret, og faaer den ikke sit Behov udvendigt fra, saa tager den sig selv tilrette fra selve Organismen, og først gaar det da løs paa Legemets Fedtbestanddele, dernæst paa Væv og selve Musklerne, og det uanset forholdsvis rigelig Kjødspisen. — Ligesaa vigtigt det er at forsyne Legemet tilstrækkeligt, ligesaa vigtigt er det, kun at tifredsstille og aldrig at overmætte Trangen; thi herved opnaaes kun en Overfyldning af Kar og Væv, som enten vil aflagre sig i Form af unødvendigt og generende Fedt, eller vil give sig Udslag paa andre endnu mere generende Maader. Nydes der imidlertid leilighedsvis for meget, vil det blot være at gjøre Ondt værre om man i god Tro umiddelbart derpaa tager sin Tilflugt til Legemsøvelser — nei overlad i saadanne Tilfælde først Maven alle disponible Kræfter, dog uden at sove, og søg forst efter nogle Timers Forløb, ved udholdende Legemsøvelser i frisk og kjølig Luft, at gjøre Plads i Celler og Væv for de velfordøiede og velassimilerede Næringsstoffer. Ogsaa kun paa denne Maade vil rettidig og naturlig Melding atter kunne indfinde sig fra

Fordøielses-Organerne, naar de ere parate til at modtage ny Forsyning.

Naturen har indrettet det saa viist, at netop de Stoffer, som ere bestemte til at afgive Varme og Arbeidsmateriale for vor Organisme, og som derfor kræves i overveiende Mængde, efter opfyldt Bestemmelse, paa den simpleste, hurtigste og fuldstændigste Maade, uden at anstrænge noget Organ, atter forlader Organismen som luftformig Kulsyre, gjennem det uafbrudt fortsatte Aandedræt.

De egentlige Næringsmidler derimod, de som tjene til at forny selve Legemets kvælstofrige, faste og flydende Materiel, kræve en stærkere Behandling, før de blive tjenlige til Opsugning, og deres endelige Omdannelses-Producter — eller rettere de af Legemets Bestanddele, i hvis Sted de ere indtraadte, kunne kun i Form af Urater — krystallisable faste Stoffer — hovedsagentlig som vandige Opløsninger forlade Organismen gjennem Nyrers og andre Organers Virksomhed.

Saalænge vi ikke indtage et større Kvantum af disse Næringsmidler, end hvad der stemmer med Ernæringslovens Fordringer og med Organernes normale Virkedygtighed, kunne disses og dermed hele Organismens Kraft og Sundhed ofte bevares til en meget høi Alder, selv om Legemet unddrages physisk Arbeide. Indtage vi derimod formeget af disse Stoffer, skulle de gjennem vort fuldstændige Fordøielses-System alligevel nødsages til at overgaa i Organismen, men eftersom denne slet ikke har krævet dem og derfor slet ikke behøver dem, paalægge vi den netop et stort og unaturligt Extra-Arbeide ved den chemiske Omdannelse af Stofferne og den hurtigst mulige Bortskaffelse af de fuldt eller ofte kun delsvis omdannede Endeproducter.

Medens Organismen er ung og kraftig kan den saavel i denne som i enhver anden Henseende taale grumme meget, før den bliver egentlig besværet, den vænner sig dertil og føler endog til en vis Tid en for-

øget Kraft eller rettere Stimulus derved. — Dog før eller senere vil den give tabt, der vil indtræde en Afslappelse, og det netop allerførst der, hvor ikke stærkt Muskel-Arbeide stadigt kan vedligeholde en livlig Blodcirculation. Urater og Salte ville ikke længere hurtigt nok kunne føres bort, de ville forblive altfor længe i Celler og Væv, ville forsinke og umuliggjøre en naturlig Ernærings-Proces, for tilslut, ved endog hist og her at ophobe sig i Vævene, at fremkalde den Skare af Skrøbeligheder og Pine, som egentlig aldrig burde indfinde sig, selv ikke i den høieste Alderdom, endsige i den tidlige Alders-Periode, hvori de nu saa ofte indtræffe.

Folk som have opnaaet en høi Alder med Bevarelse af legemlig og aandelig Sundhed, have som oftest nydt concentrerede kvælstofholdige Fødemidler med stort Maadehold. Oldtidens Athleter fandt, og Nutidens mest berømte Boxere finde ogsaa stort Maadehold i saa Henseende bedst tjenligt for deres Hverv, og Folkeslag, som f. Ex. Negren med sin smukke fulde Muskulatur, sin ofte forbausende store Udholdenhed, Kraft og Uimodtagelighed for Sygdom, lever hovedsagentlig af Maisbrød, Flæsk, Sirup og Vand, medens Nordamerikaneren, der jo indtager særdeles megen kvælstofholdig Føde, netop er bekjendt saavel for sin Nervøsitet og Sygeligheds-Disposition som for sin ufuldstændige Legems-Udvikling og sin korte Levetid. Ogsaa Englænderne ere som vel bekjendt meget Kjød- og Ægspisende, men de anvende netop ogsaa som nødvendig Modvægt Sport og Legemsøvelse i en meget stor Udstrækning, og skylde vel ogsaa nærmere dette sidste Forhold end det første, Besiddelsen af deres fortrinlige physiske Udvikling — dog er det en bekjendt Sag, at ogsaa de hjemsøges af visse Alderdoms-Skrøbeligheder, som efter al Sandsynlighed staa i nært Forhold til Diæten.

Ligesaalidt som det under Hunger falder Organismen ind at tage af Legemets Muskelstof til Vedligeholdelsen af Varme og Arbeidsydelse, saalænge der i dette findes Spor af Fedt at tage af, ligesaalidt vil den udefra fordre Kjød eller andre kvælstofholdige Fødemidler til Anvendelse i saadant Øiemed, og ligesaalidt vil den under almindelige Forhold forlange mere af disse Stoffer, end den netop behøver til Vedligeholdelse af Legemets Stofvexling, til Dækning af Udlæg i Form af stærkt kvælstofholdige Væsker, saasom Mælk, Sperma el. L. og til Vedligeholdelse af et nødvendigt Overskud i Vædskerne.

I saadanne Tilfælde, hvor samtidig Over-Tilførsel af kulstofholdige Fødemidler tjener til at forøge Legemets Fedt-Forraad i en ret ofte særdeles generende Grad, vil det physiske Arbeide, altsaa en bogstavelig Omsætning og Anvendelse af Fedtet ogsaa være den naturligste og sikkreste Maade til at skaffe det af Veien, som alt er tilstede og til at forhindre Nyt fra at aflagre sig.

Tobak, Alkohol og lignende »Nydelsesmidler« blive vel, i den nuværende oplyste Tidsalder, af enhver rigtigt betragtet som Giftstoffer, hvis »behagelige« Virkninger for en stor Del skyldes den sunde Organismes Bestræbelser efter, atter hurtigt at faa dem skaffet bort, naar dens villiesvage Bestyrer engang har bebyrdet den dermed. Disse Sager vise sig jo imidlertid — heldig- eller uheldigvis — hverken at have nogen directe dræbende, eller nogen egentlig livsforkortende Virkning, ihvorvel neppe nogen mere tvivler om, at Umaadelighed i deres Anvendelse ligesaavel umuliggjør en normal Organvirksomhed, som en sand og ædel Livsnydelse, og en normal Overensstemmelse mellem de legemlige og sjælelige Functioner — og at de, som en bestandig Kilde til Selvforagt, holder Individet i en Tilstand af villieløs Eftergivenhed, og i en Fornedrelse, hvori han endog føler sig Dyret underlegent. Fra denne Side seet kunne de altsaa

kun, i gunstigste Tilfælde anvendte af Læger som Medicin, siges at være gavnlige eller nødvendige, derimod kunne de dog fra en anden Side seet, netop som Sagerne nu staa, have en meget stor og heldig Betydning for dem, som ere hengivne til Brugen af dem. Som en Anledning til nemlig, gradevis at kunne sige: nu **vil** jeg holde op i 2 Dage, nu **vil** jeg holde op i en Uge, en Maaned, et Aar — nu **vil** jeg holde op for bestandigt, kunne de netop danne et Middel til, paa en mærkelig og kraftig Maade, at øve og styrke Villiekraften, indtil den virkelige Aflæggelse af disse Vaner, ved efterhaanden at frigjøre Legeme og Aand fra deres sløvende Indvirkning, i Forbindelse med Selvbevistheden om, at man har kunnet **ville** beherske sine egne onde Tilbøieligheder, efterhaanden har gjengivet Individet Evnen til, at kunne stole paa sin egen Villie under langt farligere Fristelser. De kunne paa denne Maade netop blive et Middel til Fremavling af en Selvagtelse og Selvtillid, som vil være desmere agtværdig og værdifuld, som den er selverhvervet.

Noget Lignende kunde maaske siges om Kaffen i de mangfoldige Tilfælde, hvor den anvendes som Middel til at overvinde Sløvhedstilstande, paaførte ved Overfyldning af Mad og Drikke, eller hvor den anvendes som Middel til at kunne udstrække Overdaadighed i andre Nydelser, udover Legemets naturlige Kræfter. Som Middel til, ved sine nerveoplivende og muligt ogsaa omsætningsreducerende Egenskaber, i Tilfælde af Fattigdom og under Mangel paa tilstrækkelige Næringsmidler, at kunne forringe den øieblikkelige Trang til disse, uden at Legemet lider formeget derunder, kan Kaffen derimod ikke nok som skattes, og som Middel til, i Tilfælde af Mismod, og i Tilfælde, hvor det gjøres nødvendigt at anspænde de aandelige Evner ud over Grændsen for deres naturlige Virkedygtighed, kan Kaffen naturligvis hellerikke stilles høit nok.

For alle dem som have Rigelighed af sunde og naturlige Fødemidler til Opretholdelsen at et kraftigt Stofforbrug

i Legemet, og som ved tilstrækkelig Søvn og Hvile ere istand til at styrke og forny Aandens Arbeidsdygtighed — og i Særdeleshed for saadanne, som gjennem Legemsøvelser søge at forhøie den naturlige Livsproces, bør det derfor staa klart, at Nydelsen af Tobak, Alkohol og Kaffe helst bør indskrænkes om ikke helt aflægges.



Regler for Maal-Skemaets Anvendelse.

Skemaet er lige anvendeligt for begge Kjøn, men eftersom de legemlige Former ikke alene ere forskjellige for de forskjellige Kjøn, men ogsaa hos Manden staa i et andet Forhold til hverandre indbyrdes end hos Kvinden, vil det være nødvendigt, tydeligt at angive Døbenavn paa Skemaets Navne-Rubrik, at ingen Feiltagelse skal finde Sted. Høiden angives tydeligt og nøiagtigt i hele og halve Centimtr. udfor »Høide« under Rubrik I, hvorefter Skemaet indsendes i vedlagte Convolut. Naar man da snart efter igjen faar det tilbage, vil under **Rubrik II** findes opført:

Den Paagjældendes Normal-Proportioner ɔ: **Maalene og Vægten, som udfordres for at være fuldt udviklet og velproportioneret i Forhold til sin Hoide.**

Man kan nu selv fuldstændiggjøre **Rubrik I** i Henhold til nedenanførte Regler, og ved derefter at subtrahere Tallene i begge Rubriker fra hinanden, fremkommer eventuelle Under- eller Overmaal. Disse Differencer opføres under **Rubrik III** og angive paa tydeligste Maade, hvilke Legemsdele, der haardest kræve bedre Udvikling.

De øvrige Rubriker udfyldes med passende Tidsmellemrum, f. Ex. hver 3die Maaned, for at controllere de Forbedringer, eventuelt foretagne Øvelser maatte bevirke.

Da man selv udfører Maaltagningen uden at angive andet end sin Høide, vil ingensomhelst Indiscretion være forbunden med Sagen. Skemaet forbliver Ens egen private Eiendom.

Regler for Maaltagning.

Høidemaal foretages uden Hovedbedækning og Fodtøi, bedst ved at stille sig med Ryggen mod en Væg, lægge en Bog el. L. fladt paa Hovedet og gjøre et Mærke paa Væggen.

Veining foretages i fuld Paaklædning uden Overtøi, og Vægten angives i

hele og halve Kilogr. (Gjennemsnitsvægten for fuld Paaklædning er ca. 5 Kilogr.)

Alle øvrige Maal foretages uden nogensomhelst Paaklædning.

Baandet lægges rundt — tæt men ikke stramt — om alle Legemsdele, kun

Skulderbrede maales ved at lægge Baandet tværs over Ryggen, idet Enderne føres ud i lige Linie med Skuldrenes Sideflader.

Halsen maales ca. 5 Ctm. over Kravebenet.

Livet maales paa det smækkreste Sted.

Alle øvrige Maal paa de fyldigste Steder.

Bøiet Overarm maales naar Overarmen, ved Bøining af Underarmen op mod denne, er bragt til sin største Sammentrækning og Fyldighed.

Hofterne maales, idet Baandet bagtil føres lidt paa skraa nedefter.

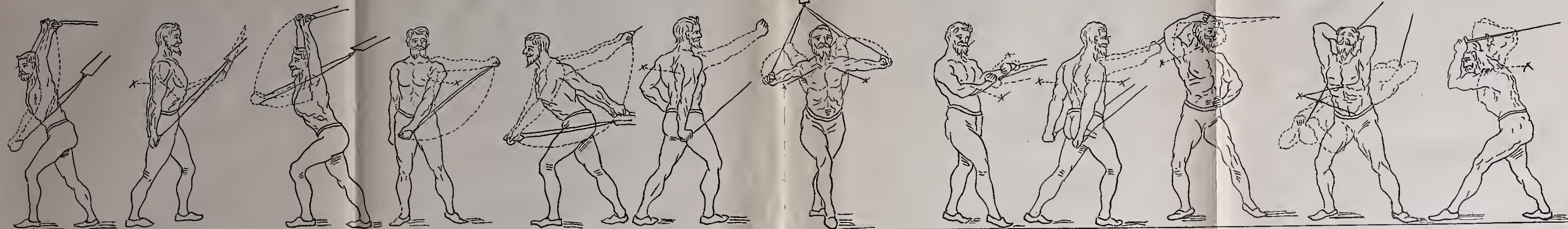
Maalene opføres nøiagtigt i hele og halve Ctm. udfor de resp. Betegnelser, under Rubrik I.

Det vil maaske for Mange ved første Betragtning synes, som om dette Maal-System ikke frembyder nogen særlig Interesse, og dog vil det i mange Tilfælde netop kunne have en ganske stor Interesse og Betydning.

Hvem har vel ikke ofte anstillet sammenlignende Maal over sit eget og Andres Bryst, Arm eller anden Legemsdel, og hvem drager vel ikke uvilkaarligt Paraleller mellem sig selv og Personer med en »smuk Figur«, eller mellem sine egne Former og regelret modellerede Statuer — dette er jo en ganske ærlig og naturlig Sag, men ville det ikke derfor netop være mere fyldestgjørende om de normale Maal for en saadan symmetrisk Legemsbygning bleve bestemt angivne, proportionelt med Ens egen Høide. Det vilde maaske dog derigjennem blive muligt, lettere at kunne vælge Midlerne til Befordring af en mere symmetrisk Udvikling hos En selv, medens det i alle Tilfælde ville tilfredsstille det berettigede Ønske om at vide, hvor nær man selv staar Idealet for menneskelig Formskjønhed.

Dette Maal-System har vist sig særdeles praktisk under Udøvelsen af det Ny-engelske Gymnastik-Systems specifige Bryst- og Muskel-Øvelser, og har for de førstes Vedkommende noksom constateret, at et fladt og snevert Bryst i en forholdsvis kort Tid lader sig udvide i en ganske betydelig Grad, og for de Sidstes Vedkommende, at enhver af Legemets Muskler er modtagelig for Udvikling.

Øvelses-Schema for ny-engelsk Hjemme-Gymnastik.



Øvelse 1.
Udvidelse af Brystet.
Ryggen mod Apparatet. Armene føres fra den lave Stilling strakte og stive ud til Siderne, i Buer op og ned. Vejret drages dybt og fuldt for hver opgaaende Bevægelse, og udaandes dybt for hver nedgaaende.

Øvelse 2.
Overarmens Strækkemuskel.
Brystet mod Apparatet. Armene bøjes og strækkes, medens Albuerne holdes tæt til Siderne af Kroppen.

Øvelse 3.
Hævning af Brystet fra Under.
Ryggen mod Apparatet. Armene føres ca. 8 Tommer adskilte, strakte og stive, fra den lodrette Stilling til den vandrette, i Buer ned og op. En fuld Indaanding for hver opgaaende Bevægelse, dyb Udaanding for hver nedgaaende.

Øvelse 4.
Nederste Del af de store Brystmuskler.
Højre Side mod Apparatet. Højre Arm føres strakt og stiv, fra den vandrette Stilling, tæt ned foran Kroppen, saa langt ud til venstre, som muligt. Samme Øvelse med venstre Arm, venstre Side mod Apparatet.

Øvelse 5.
Hævning af Brystet, bagfra.
Ryggen mod Apparatet. Armene føres ca. 12 Tommer adskilte, strakte og stive, frem og tilbage. En fuld Indaanding for hver tilbagegaaende Bevægelse, dyb Udaanding for hver fremgaaende Bevægelse.

Øvelse 6.
Ryggens Sidemuskler.
Højre Side mod Apparatet. Højre Arm føres strakt og stiv, fra den hævede Stilling tæt ned bagom Kroppen, saa langt til venstre som muligt. Samme Øvelse med venstre Arm, venstre Side mod Apparatet.

Øvelse 7.
Øverste Del af de store Brystmuskler.
Ryggen mod Apparatet. Hænderne samles foran Brystet. Armene føres derfra strakte og stive, vandret med Skuldrene, tilbage og frem. En dyb, fuld Indaanding for hver tilbagegaaende Bevægelse, dyb Udaanding for hver fremgaaende.

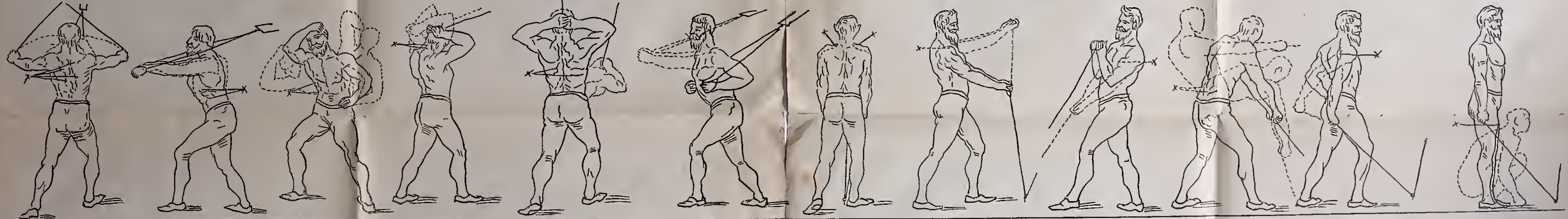
Øvelse 8.
Underarmens Muskler.
Brystet mod Apparatet. Armene holdes stille i en buet Stilling foran Brystet. Hænderne bøjes stærkt indad og udad.

Øvelse 9.
Overarmens Strækkemuskel.
Brystet mod Apparatet. Armene føres ca. 12 Tommer adskilte, strakte og stive, fra den høje Stilling ned til Benene og vrides dernæst saaledes bagom Kroppen, at Knoerne nærme sig hinanden. En fuld Indaanding for hver nedgaaende, dyb Udaanding for hver opgaaende Bevægelse.

Øvelse 10.
Halsens forreste Sidemuskler.
Højre Side mod Apparatet. Kroppen holdes roligt. Med venstre Haand hvilende fast mod Hovedet, bøjes dette stærkt ned mod venstre Skulder. Armene maa ikke deltage i Arbejdet. Samme Øvelse til højre Side, venstre Side mod Apparatet.

Øvelse 11.
Bugmusklerne.
Ryggen mod Apparatet. Med Hænderne hvilende fast mod Baghovedet, bøjes Overkroppen saa dybt, som muligt, frem og tilbage. En fuld Indaanding for hver fremgaaende, dyb Udaanding for hver tilbagegaaende Bevægelse.

Øvelse 12.
Halsens forreste Muskler.
Ryggen mod Apparatet. Med Hænderne fast mod Forhovedet, bøjes Hovedet dybt frem og tilbage. Armene maa ikke deltage i Arbejdet.



Øvelse 13.
Store Rygmuskel.
Brystet mod Apparatet. Hænderne samles foran Brystet. Armene føres derfra strakte og stive, vandret med Skuldrene, tilbage og frem. En dyb, fuld Indaanding for hver tilbagegaaende Bevægelse, dyb Udaanding for hver fremgaaende.

Øvelse 14.
Brystets Sidemuskler.
Ryggen mod Apparatet. Armene holdes fremstrakte og stive, ca. 8 Tom. adskilte, vandret med Skuldrene. Kroppen holdes roligt, medens Skuldrene stødes frem og atter trækkes tilbage, indtil Skulderbladenes Kanter støde sammen.

Øvelse 15.
Lændens Sidemuskler.
Højre Side mod Apparatet. Med Hænderne hvilende fast mod Hovedet, bøjes Overkroppen ned og op til venstre. Samme Øvelse til højre, venstre Side mod Apparatet. En fuld Indaanding for hver nedgaaende, dyb Udaanding for hver opgaaende Bevægelse.

Øvelse 16.
Nakkemusklerne.
Brystet mod Apparatet. Med Hænderne hvilende fast mod Baghovedet, bøjes Hovedet stærkt tilbage og frem. Armene maa ikke deltage i Arbejdet.

Øvelse 17.
Rygmusklernes nederste Del.
Brystet mod Apparatet. Med Hænderne hvilende fast mod Hovedet, bøjes Overkroppen dybt frem og tilbage. En fuld Indaanding for hver fremgaaende, dyb Udaanding for hver tilbagegaaende Bevægelse

Øvelse 18.
Stødning.
Ryggen mod Apparatet. Armene stødes frem og tilbage, idet de føres tæt til Kroppen.

Øvelse 19.
Kappemusklens nederste Del.
Fra nu af bruges Gulvtridsen.
Brystet mod Apparatet. Med Haandgrebet fattet i begge Hænder, holdes Armene stivt nedstrakte, medens Skuldrene hæves og sænkes. Samme Øvelse med Ryggen vendt mod Apparatet. Hænderne bagom Kroppen.

Øvelse 20.
Forreste Del af Skuldermusklen.
Brystet mod Apparatet. Med Kroppen rolig og Armene strakte og stive, hæves disse fra den lave Stilling op og ned.

Øvelse 21.
Overarmens Bøjemuskel.
Brystet mod Apparatet. Med Armene tæt mod Siderne af Kroppen, bøjes de fra den lave Stilling stærkt op og ned.

Øvelse 22.
Lændemusklerne.
Brystet mod Apparatet. Med Ryggen stiv, og Armene strakte og stive, vandret med Skuldrene, bøjes Overkroppen stærkt frem og tilbage i Hofterne. Armene maa ikke sænkes under Kroppens opadgaaende Bevægelse.

Øvelse 23.
Bagerste Del af Skuldermusklen.
Brystet mod Apparatet. Man stiller sig lidt til venstre. Højre Arm føres strakt og stiv, tilbage og frem. Samme Øvelse med venstre Arm.

Øvelse 24.
Benets Strækkemuskler.
Brystet mod Apparatet. Med samlede Fødder, sænkes og hæves Kroppen.



Øvelse 25.
Skuldermusklen.
Venstre Side mod Apparatet. Man stiller sig lidt til venstre for dette. Højre Arm hæves og sænkes strakt og stiv, lige ud til højre. Samme Øvelse med venstre Arm, højre Side mod Apparatet.

Øvelse 26.
Læggemusklerne.
Brystet mod Apparatet. Med samlede Fødder, Armene strakte og stive ned foran Kroppen, og Knæene rette, hæves og sænkes paa Taaspidserne.

Øvelse 27.
Skinnebenets Muskler.
Brystet mod Apparatet. Med Fødderne samlede, Armene strakte nedefter, og Knæene rette, løftes og sænkes Fødderne paa Hælene.

Øvelse 28.
Store Hoftemuskel.
Fra nu af bruges Fodremmen.
Brystet mod Apparatet. Højre Ben føres stift tilbage og frem. Alle Benøvelserne kunne gaaes igjennem, først med højre Ben og dernæst med venstre.

Øvelse 29.
Hoftens forreste Muskler.
Ryggen mod Apparatet. Højre Ben føres stift frem og tilbage.

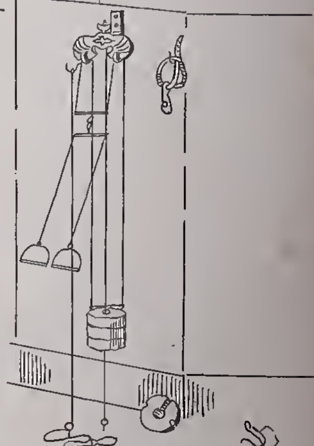
Øvelse 30.
Laarets Bøjemuskel.
Brystet mod Apparatet. Med Knæene samlede, bøjes højre Ben stærkt op og ned.

Øvelse 31.
Musklerne paa Laarets Inderside.
Højre Side mod Apparatet. Højre Ben føres stift til højre og venstre, saa langt foran forbi venstre Ben som muligt.

Øvelse 32.
Musklerne paa Laarets Yderside.
Venstre Side mod Apparatet. Højre Ben føres stift til højre og venstre, saa langt ud til Siderne, som muligt.

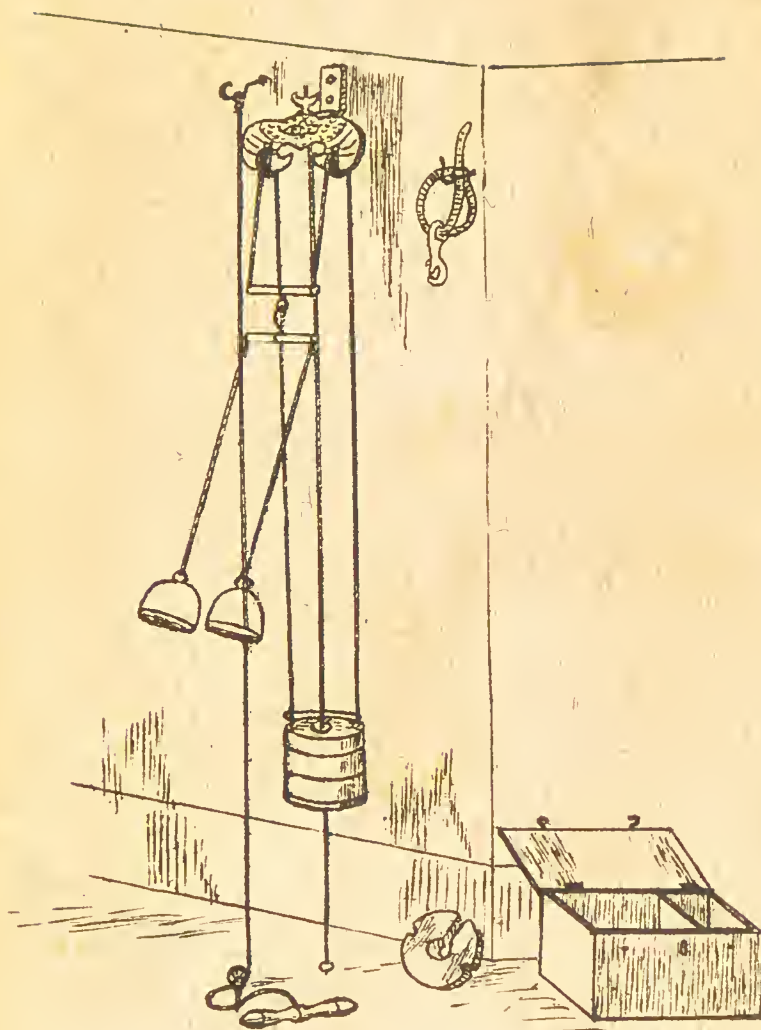
Øvelse 33.
Skræddermusklen.
Højre Side mod Apparatet. Højre Fod hæves op mod venstre Bens Knæ. Benøvelserne gjennemgaaes nu med venstre Ben.

Øvelse 1 a.
S særskilt Vejledning i Syge- og Deformations-Gymnastik.



Apparat til Hjemme-Gymnastik.
PATENT.

Se desuden almindelige Regler i „Kortfattet Haandbog for Legemets physiske Cultivering“ af John. H. Ludvigsen.



Apparat til Hjemme-Gymnastik.

Patent.